

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 KAJIAN TEORI

1. PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH DASAR

a. Hakikat pendidikan jasmani

Hakikat pendidikan jasmani sebenarnya tercipta dari sebuah rancangan pembelajaran yang berorientasi pada gerak, permainan, dan olahraga. Menurut (rosdiani 2012: 41 dalam skripsi Arifto Juniardi 2014) “Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan fisik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional yang diarahkan untuk mendorong, membimbing, mengembangkan, dan membina jasmani dan rohani peserta didik dan lingkungannya agar penuh secara harmonis dan optimal dan mampu melaksanakan tugas bagi dirinya sendiri maupun bagi bangsa dan negara”.

Selanjutnya hakikat pendidikan jasmani menurut Husdarta (2009:3) “menjelaskan bahwa hakikat pendidikan jasmani proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental serta emosi. Dapat disimpulkan bahwa hakikat pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan berbagai aktivitas terutama aktivitas fisik.

Pendidikan jasmani adalah satu fase dari proses pendidikan yang menggunakan kemampuan individu secara sukarela, tetapi bermakna langsung pada perkembangan mental, sosial, dan emosi. Menurut (Darminto, 2017) Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan merupakan sistem pendidikan yang mengutamakan aktifitas jasmani, fisik, permainan dan olahraga yang dijadikan media untuk mencapai perkembangan yang menyeluruh terhadap individu. Urutan pembelajaran PJOK dirancang dengan hati-hati dan cermat untuk memenuhi kebutuhan perkembangan, dan perilaku

setiap peserta didik. Menurut Richad (2011:3) Karena kebugaran jasmani yang dibutuhkan oleh setiap siswa berbeda-beda sesuai dengan usia dan sifat tantangan fisik yang dihadapi.

Pendidikan jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas fisik yang memfokuskan pada pencapaian seluruh ranah tujuan belajar yang terdiri dari ranah kognitif, efektif dan psikomotor secara simultan yang dikembangkan dalam sebuah rancangan belajar yang standar. Menurut Suherman, Ayi :2018 :7) karakteristik pembelajaran pendidikan jasmani untuk siswa sekolah dasar sesuai dengan taraf pertumbuhannya. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, perilaku hidup sehat, afektif, sikap sportif dan kecerdasan emosi. (menurut nyoman kanca 2018:22). Rendahnya kebugaran jasmani anak, sekarang ini penyakit jantung tidak lagi menyerang orang dewasa tetapi juga menyerang anak-anak dan remaja sebagai dampak rendahnya kebugaran jasmani.

Di lain pihak pendidikan jasmani adalah :

- a. Melalui internalisasi nilai pendidikan jasmani akan meletakkan landasan karakter yang kuat
- b. Membangun landasan pribadi yang kuat , memiliki sikap cinta damai, sikap sosial, toleransi, dalam konteks kemajemukan budaya, etnis, dan beragama.
- c. Melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani menumbuhkan kemampuan berpikir kritis.
- d. Melalui aktivitas jasmani peserta didik dapat mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokrasi.
- e. mengembangkan keterampilan gerak, dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, senam, aktivitas

ritmik, aquatik, (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (outdoor education)

- f. Melalui berbagai aktivitas jasmani peserta didik dapat mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani.
 - g. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain.
 - h. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan dan, kebugaran, dan pola hidup sehat.
 - i. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif. (menurut nyoman kanca 2018:22)
- b. Ruang lingkup pendidikan jasmani

Menurut Erfan (2017: 171) adapun ruang lingkup pendidikan jasmani meliputi permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri/senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, dan pendidikan luar kelas.

Pelaksanaan pembelajaran penjas kes harus mencakup seluruh ruang lingkup agar dapat mewujudkan tujuan yang maksimal. Menurut Agustina (dalam BNSP, 2018:2) menyatakan bahwa ruang lingkup pendidikan jasmani atau pembelajaran penjas kes meliputi aspek-aspek sebagai berikut:

1. Permainan olahraga meliputi : olahraga tradisional, permainan eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, seta aktivitas lainnya
2. Aktivitas pengembangan meliputi : mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya
3. Aktivitas senam meliputi : ketangkasan sederhana, ketangkasan dengan alat, ketangkasan tanpa alat, dan senam lantai dan kaktivitas lainnya

4. Aktivitas air meliputi : permainan air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, renang dan aktivitas lainnya
5. Pendidikan luar kelas meliputi : piknik karya wisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki gunung.
6. Kesehatan , melalui penanaman budaya hidup sehat dalam lingkup sehari-hari khususnya yang terkait dengan perawatan lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa ruang lingkup pembelajaran penjas kes mencangkup beberapa aspek yaitu permainan, olahraga, aktivitas pengembangan diri, aktivitas air, pendidikan luar kelas dan aktivitas lainnya. Dan ruang lingkup pendidikan jasmani ini sangat membantu dalam mempersiapkan, melaksanakan dan mengevaluasi siswa agar dapat mewujudkan tujuan pembelajaran penjas yang maksimal.

c. Tujuan dan manfaat pendidikan jasmani

pada prakteknya pendidikan jasmani yang dilaksanakan memiliki beberapa tujuan, menurut Suherman (2009:23) Tentang klasifikasi tujuan umum dari pendidikan jasmani yaitu:

- a. Perkembangan Fisik, tujuan berhubungan dengan aktifitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (physical fitness)
- b. Perkembangan gerak, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (skill full)
- c. Perkembangan mental, tujuan dari perkembangan ini berhubungan dengan kemampuan berpikir dan meninterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani ke dalam lingkungan sehingga menumbuhkan kemampuan pengetahuan, sikap, dan tanggung jawab peserta didik.

d. Perkembangan sosial, tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Selain itu menurut Richad (2011:4) , kebugaran jasmani dapat meningkatkan kesehatan terutama daya tahan tubuh kita, karena pada saat kita melakukan latihan kebugaran jasmani dalam tubuh akan menghasilkan energi dimana energi terjadi pembakaran dengan oksigen.

Dari keterangan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa aktivitas pendidikan jasmani merupakan serangkaian gerak yang tidak yang melibatkan aktivitas fisik saja melainkan juga melibatkan faktor psikis. Terlepas dari itu semua pendidikan jasmani disekolah yang secara keseluruhannya melibatkan pembelajaran gerak, baik dalam sebuah permainan, games, ataupun pengetahuan dalam perkembangan olahraga tentunya memiliki beberapa tujuan yang diamanatkan oleh pendidikan nasional

2. KARAKTERISTIK PERKEMBANGAN ANAK USIA SEKOLAH

a. Perkembangan fisik-motorik

Seiring dengan pertumbuhannya fisiknya yang beranjak matang , maka perkembangan motorik anak sudah dapat terkoordinasi dengan baik. Menurut Syamsu Yusuf (2014:101) dalam jurnal Uswatu mengemukakan bahwa perkembangan fisik individu meliputi empat aspek yaitu: (1) Sistem syaraf, yang sangat mempengaruhi perkembangan kecerdasan dan emosi; (2) Otot-otot, yang mempengaruhi perkembangan kekuatan dan kemampuan motorik; (3) Kelenjar Endokrin, yang menyebabkan munculnya pola-pola tingkah laku baru, seperti pada usia remaja berkembang perasaan senang untuk aktif dalam suatu kegiatan, yang sebagian anggotanya terdiri atas lawan jenis; dan (4) Struktur fisik/tubuh, yang meliputi tinggi, berat dan proporsi. Setiap geraknya sudah selaras dengan kebutuhan atau minatnya.

Anak menggerakkan anggota badannya dengan tujuan yang jelas, seperti (1) tangan untuk menulis, menggambar, mengambil makan, melempar bola, dan sebagainya; dan (2) menngerakkan kaki untuk menendang bola, lari mengejar teman saat bermain, lompat tali, dan sebagainya.

Fase atau usia sekolah dasar (7-12 tahun) ditandai dengan gerak atau aktivitas motorik yang lincah. Oleh karena itu, usia ini merupakan masa yang ideal untuk belajar keterampilan yang berkaitan dengan motorik, baik halus maupun kasar. Perkembangan fisik seorang anak yang normal adalah faktor penentu (determinant factor) kelancaran proses belajar, baik dalam bidang pengetahuan maupun keterampilan. Oleh karena itu, perkembangan motorik sangat menunjang keberhasilan belajar peserta didik.

b. Perkembangan Intelektual

Pada usia sekolah dasar, anak sudah dapat mereaksi rangsangan intelektual, atau melaksanakan tugas-tugas belajar yang menuntut kemampuan intelektual atau kemampuan kognitif (seperti membaca, menghitung, menulis, atau CALISTUNG).

Menurut Ratna Wilis (2011:124) dalam jurnal Fatimah perkembangan intelektual anak terjadi memperoleh struktur atau skema dalam perkembangannya. Sebelum masa ini, yaitu prasekolah (usia kanak-kanak atau raudatulathfal), daya pikir anak masih bersifat imajinatif, berangan-angan atau berkhayal, sedangkan usia SD/MI daya pikir sudah berkembang kognitif, menurut piaget masa ini berada pada tahap operasi kongkriit, yaitu ditandai dengan kemampuan seorang anak (1) mengklarifikasi (mengelompokkan) benda-benda berdasarkan ciri yang sama; (2) menyusun atau mmengasosiasi (mengubungkan atau menghitung) angka-angka atau bilangan; dan (3) memecahkan masalah (problem solving) yang sederhana. Kemampuan

intelektual pada masa ini sudah cukup untuk menjadi dasar diberikannya berbagai kecakapan yang dapat mengembangkan pola pikir atau daya nalarinya. Disamping itu juga dapat diberikan dasar-dasar pengetahuan yang berkaitan dengan kehidupan manusia, hewan, lingkungan alam, lingkungan sosial, budaya, dan agama.

c. Perkembangan Bahasa

Bahasa adalah sarana berkomunikasi dengan orang lain dalam pengertian ini tercakup semua cara untuk berkomunikasi dimana pikiran dan perasaan dinyatakan dalam bentuk lisan, tulisan, isyarat, atau gerak dengan menggunakan kata-kata, simbol, lambang, gambar, atau lukisan. Selain itu bahasa menurut

Melalui bahasa, setiap manusia dapat mengenali dirinya, sesamanya, alam sekitar, ilmu pengetahuan, dan nilai-nilai moral atau agama. Anak sekolah dasar merupakan masa berkembang pesatnya kemampuan mengenal dan menguasai perbendaharaan kata (vocabulary). Pada masa ini tingkat berpikir anak sudah lebih maju, anak banyak menanyakan waktu dan soal-akibat. Oleh karena itu, kata tanya yang digunakannya pun yang semula hanya “apa”, sekarang sudah diikuti dengan pertanyaan “di mana”, “dari mana”, “bagaimana”, “kemana”, dan “mengapa”.

d. Perkembangan emosi

Pada usia sekolah, anak mulai menyadari bahwa pengungkapan emosi secara kasar tidaklah diterima, atau tidak disenangi oleh orang lain. Oleh karena itu, seorang anak akan mulai belajar mengendalikan dan mengontrol emosinya. Melalui peniruan dan latihan (pembiasaan) akan diperoleh kemampuan mengontrol emosi. Dalam proses peniruan, kemampuan orang tua atau guru dalam mengendalikan emosinya sangatlah berpengaruh. Apabila seorang anak dikembangkan di lingkungan keluarga yang suasana emosinya stabil, maka perkembangan emosi anak

cenderung stabil atau sehat. Begitu juga sebaliknya apabila orang tua mengekspresikan emosinya kurang stabil atau kurang kontrol (seperti: marah-marah, mudah mengeluh, kecewa dan pesimis dalam menghadapi masalah), maka perkembangan emosi anak cenderung tidak stabil atau tidak sehat.

e. Perkembangan sosial

Pencapaian kematangan dalam hubungan atau interaksi sosial adalah maksud dari perkembangan sosial. Dapat juga diartikan sebagai proses belajar untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma kelompok, tradisi, dan norma agama. Perkembangan sosial pada anak usia SD/MI ditandai dengan adanya perluasan hubungan, disamping dengan para anggota keluarga, juga dengan teman sebaya (peer group), sehingga ruang gerak hubungan sosialnya bertambah luas. Pada masa ini anak memiliki kesanggupan menyesuaikan diri dari sikap berpusat pada diri sendiri (egosentris) kepada sikap kerja sama (kooperatif) atau anak mau memperhatikan kepentingan orang lain (sosiosentris), anak akan mulai meminta pada kegiatan-kegiatan teman sebayanya, dan bertambah kuat keinginannya untuk diterima menjadi anggota kelompok (gang). Dan akan merasa tidak senang apabila tidak diterima menjadi anggota kelompok. Berkat adanya perkembangan sosial, anak akan dapat menyesuaikan dirinya dengan kelompok teman sebaya maupun lingkungan masyarakat sekitar.

f. Perkembangan Kesadaran Beragama

pada masa ini kesadaran beragama anak ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut.

- a. Anak masih bersifat reseptif terhadap sikap agamanya namun sudah disertai dengan pengertian
- b. Berdasarkan kaidah-kaidah logika yang berpedoman kepada indikator-indikator alam semesta anak memperoleh pandangan dan faham ketuhanan diperolehnya secara rasional sebagai

manifestasi dari keagungan-Nya (contohnya: dalam menjelaskan dan memberikan pemahaman tentang Allah Swt sebagai pencipta yang maha agung, dapat dimulai dengan memberikan pertanyaan terkait fenomena-fenomena alam yang sudah diketahui oleh anak, seperti menanyakan siapa yang membuat dirinya, anggota tubuhnya, siapa yang membuat air, tanah, udara, buah-buahan, dan alam semesta? Melalui tanya jawab dengan mereka serta pemberian penjelasan bahwa semua itu anugra atau kenikmatan dari Allah Swt.

- c. Penghayatan secara rohaniah semakin mendalam, pelaksanaan kegiatan ritual diterima anak sebagai keharusan moral.

Kepercayaan seorang anak pada usia ini bukanlah dari hasil pemikirannya, akan tetapi merupakan sikap emosi yang berhubungan erat dengan kebutuhan jiwa akan kasih sayang yang berhubungan erat dengan kebutuhan jiwa akan kasih sayang dan perlindungan. Oleh karena itu, untuk mengenalkan Tuhan kepada anak, sebaiknya ditunjukkan sifat-sifat pengasih dan kekuasaan-Nya.

1. PENGERTIAN KETERAMPILAN GERAK DASAR

- a. Pengertian Keterampilan Gerak Dasar

keterampilan gerak dasar merupakan pondasi bagi anak untuk dapat mengembangkan pola-pola gerak selanjutnya, pondasi untuk merangkai dan lain-lain, keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak awal yang dibutuhkan anak untuk diterapkan dalam mengikuti permainan, aktivitas fisik, dan olahraga (Robinson, 2011: 335) selanjutnya menurut (Chan, 2016:2) mengembangkan pola-pola gerak dan kompetensi termasuk alat gerak dan kontrol objek keterampilan telah teridentifikasi sebagai mediator kunci untuk perubahan aktivitas anak-anak.

Kemampuan gerak dasar merupakan yang biasa siswa lakukan meningkatkan kualitas hidup. Kemampuan gerak dasar

dibagi menjadi tiga kategori yaitu: lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif. Menurut (Rudd 2015:2) kemampuan gerak dasar meliputi berlari, melompat, menangkap, melompat, melempar, dan mampu menjaga konsistensi dalam melakukan gerak tersebut. Dari penjelasan di atas keterampilan gerak dasar merupakan pola gerak awal yang oleh anak untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari yang meliputi berlari, melompat, menangkap dan melempar.

b. Penilaian Keterampilan Gerak dasar

Penilaian keterampilan gerak dasar dibagi menjadi beberapa keterampilan, antara lain :

Tabel 2.1 Penilaian Keterampilan Gerak Dasar Siswa

Keterampilan	Deskripsi	Indikator
Lompat vertical (<i>vertical jump</i>)	Melompat ke atas secara vertical setinggi mungkin dari posisi berdiri dengan menekuk lutut. (lima kali percobaan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mata fokus ke depan atau ke atas terus. 2. Merunduk dengan menekuk lutut. Kedua lengan di belakang badan. 3. Ke depan dengan kuat dan mengayunkan kedua lengan ke atas 4. Kaki diluruskan saat di udara. 5. Mendarat pada bola-bola kaki. Menekuk lutut untuk meredam pendaratan. 6. Mengendalikan pendaratan dengan satu lengan secara langsung
Menendang (<i>kick</i>)	Melakukan lari awal dan melakukan tendangan ke bola sejauh mungkin dengan kaki bagian atas. (lima kali percobaan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mata fokus pada bola. 2. Ayunan dari depan dan ke samping dari lengan yang berlawanan. 3. Kaki yang tidak menendang ditempatkan disamping bola. 4. Menekuk lutut kaki yang menendang sebesar 90° selama mengayun ke belakang. 5. Perkenaan bola dengan kaki bagian atas. 6. Pergerakan <i>follows through</i> ke atas

Keterampilan	Deskripsi	Indikator
		pada kai yang menendang kea rah daerah sasaran.
<i>Hop</i>	<i>Hop</i> diantara dua titik yang terpisah sejauh 15 m	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kaki yang menumpu ditekuk saat mendarat selanjutnya lurus untuk mendorong ke atas. 2. Tidak ada dorongan dan mendarat pada bola kaki. 3. Kaki yang tidak menumpu ditekuk berayun dengan kaki yang lain 4. Kepala seimbang dan mata fokus kea rah depan. 5. Kedua lengan ditekuk dan berayun ke arah depan sebagai pendukung kaki yang tidak mendorong.
Menangkap (<i>catch</i>)	Menangkap sebuah bola yang dilempar dari bawah berjarak 3-5 m dengan tinggi 2 m. (lima kali percobaan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mata fokus pada objek. 2. Kaki digerakkan untuk menempatkan tubuh segaris dengan objek. 3. Kedua tangan bergerak untuk menjemput objek. 4. Kedua tangan dan jemari <i>relaxed</i> dan sedikit menangkap (siap menangkap). 5. Menangkap/ mengontrol objek hanya dengan tangan. 6. Kedua siku ditekuk untuk meredam gaya dari objek.
<i>Overhand throw</i>	Melempar bola di atas lengan sejauh mungkin. (lima kali percobaan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mata fokus pada objek. 2. Berdiri dengan menyampingi target. 3. Lengan yang melempar kea rah bawah dank e belakang. 4. Langkah mengarah ke daerah sasaran dengan kaki berlawanan dengan lengan yang berlawanan. 5. Paha sampai pundak diputar ke depan.

Keterampilan	Deskripsi	Indikator
		6. Lengan yang melempar melakukan <i>follows through</i> ke depan dan menyilang dari badan.
<i>Side Gallop</i>	<i>Gallop</i> kearah samping antara dua titik sejauh 15 m.	1. Bergerak secara ritmik dengan lembut. 2. Bernapas ketika kedua kaki pada tanah. 3. Berat badan pada bola-bola kaki. 4. Titik pada kaki dan bahu seimbang. 5. Kepala seimbang, mata fokus ke depan atau ke arah ujung.

Sumber: Barnett *et al* (2009)

2.2 PENELITIAN YANG RELEVAN

Penelitian terdahulu yang pertama dilakukan oleh Teguh Waskitho pada tahun 2014 dengan “judul Tingkat Keterampilan Gerak Dasar Siswa SD kelas V usia 11-12 Tahun di Kacamatan Paguyangan Kabupaten Brebes” penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat keterampilan gerak dasar siswa . perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian penelitian ini adalah penelitian terdahulu meneliti keterampilan gerak secara umum (gerak manipulatif, gerak lokomotor, gerak non lokomotor) sedangkan penelitian ini menganalisis keterampilan gerak dikhususkan hanya gerak manipulatif saja. Persamaan penelitian tersebut sama-sama meneliti tingkat keterampilan gerak dasar siswa sekolah dasar, dan pelaksanaan penelitian tersebut dilaksanakan di Kacamatan Paguyangan Kabupaten Brebes, sedangkan penelitian ini dilaksanakan disekolah indonesia Bangkok (SIB).

Penelitian terdahulu yang kedua dilakukan oleh One Welly Rahajeng Pada tahun 2016 dengan judul penelitian ” kesesuaian Keterampilan Gerak Locomotor dan Gerak Manipulatif pada anak usia 4-5 tahun Segugus II Kecamatan Galur” yang bertujuan untuk mengetahui kesesuaian keterampilan gerak lokomotor dan gerak manipulatif pada siswa sekolah dasar, perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini adalah penelitian terdahulu menggunakan gerak lokomotor dan gerak manipulatif, objek yang diteliti adalah siswa umur 4-5 tahun . sedangkan peneliti ini hanya menggunakan

gerak manipulatif saja dan objek penelitiannya adalah siswa umur 8-9 tahun, persamaan penelitian ini adalah sama-sama menganalisis kesesuaian gerak dasar pada anak. Dan pelaksanaan penelitian terdahulu dilakukan di Segugus II Kecamatan Galur sedangkan penelitian ini dilaksanakan di disekolah indonesia Bangkok (SIB)

2.3 KERANGKA BERPIKIR

Berdasarkan kajian teori yang telah diuraikan diatas maka dapat diajakukan kerangka berifikir sebagai berikut :

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

